



## Hantelki hantle 20 KG zestaw dwóch hantli po 10kg fitness

Nr katalogowy: 1180

Kod EAN: 5903089067184

**Producent: MEDIATARGI**

Czas wysyłki: 24 Godziny

### Cena

138,59 PLN

## Opis produktu

### DWA HANTLE DO ĆWICZEŃ 10KG

- Idealne do treningów siłowych oraz fitness
- Dwa hantle po 10kg w zestawie
- Łącznie 20kg ciężaru
- Dla kobiet i mężczyzn
- Czarna uniwersalna kolorystyka
- 12 talerzy o różnej wadze
- Możliwość regulacji obciążenia
- Wygodne uchwyty
- Wykończone wysoko wytrzymałym materiałem

### CIĘŻARKI IDEALNE DO TRENINGU

Zestaw dwóch hantli po 10kg świetnie sprawdzą się dla początkujących sportowców, którzy zaczynają przygodę z ćwiczeniami fitness oraz treningiem siłowym. Taki zestaw pozwala na ćwiczenie wielu partii mięśni m.in. rąk, barków, nóg a nawet brzucha.

Własna siłownia w domowym zaciszu jest świetną alternatywą dla ludzi, którzy cenią sobie czas i zdrową sylwetkę. Ćwiczenia są kluczem do zdobycia wymarzonej figury i poprawienia warunków fizycznych

### ZESTAW HANTLI DLA KAŻDEGO

Dzięki hantlom można wykonywać szereg ćwiczeń na wiele partii mięśni. Treningi aerobowy oraz fitness modeluje

kształt sylwetki, a trening siłowy pomaga utrzymać prawidłową postawę oraz wzmacnia mięśnie.

W skład zestaw wchodzi 12 talerzy, dzięki którym można dostosować ciężar do wykonywanego treningu. Ich materiał wykonany jest z bardzo wytrzymałego tworzywa, który nie wyslizguje się z ręki oraz łatwo go utrzymać w czystości. Uchwyt hantli jest wyprofilowany i zapewnia mocny chwyt podczas wykonywanych ćwiczeń.

Taki zestaw jest idealny dla osób chcących poprawić swoją siłę fizyczną i postawić krok ku lepszemu sobie.

## **DOPASUJ CIĘŻAR DO TRENINGU**

W zestawie znajdują się:

1) Obciążenie:

- 2,5kg x4
- 1,25kg x4
- 1 kg x4

2) Drążek x2

3) Zaciski x4

Taki zestaw pozwala na trening dwoma hantlami 10kg jednocześnie lub większym ciężarem jedną ręką.

## **ĆWICZENIA Z WYKORZYSTANIEM HANTLI**

Na serwisach społecznościowych możemy znaleźć wiele filmików z gotowymi treningami z hantelkami, które pozwolą nam łatwo i bezpiecznie zacząć ćwiczyć. Oto kilka podstawowych ćwiczeń:

- Wypad w bok oraz wykroki
- Przysiady
- Skręt tułowia
- Skłony w bok
- Unoszenie ramion
- Unoszenie przedramion
- Przyciągnięcie łokci do klatki piersiowej





